



Lise,,

Ce portrait n'est pas un diagnostic médical ou psy.

C'est une mise en lumière douce de ce que tu vis à l'intérieur, pour t'aider à mieux te comprendre et à t'accompagner sur ton chemin.

C'est moi, Katia qui m'occupe du M.R.S et Frédéric du coaching.

1. Ce que tu traverses aujourd'hui

En ce moment, tu te sens prise dans un mélange de tristesse, de manque et de renfermement.

Tu parles de manque d'envies, comme si ta joie de vivre était comme éteinte ou très loin derrière toi.

Tu dis avoir fait des efforts pour te sentir bien avec ta famille et tes amies, mais malgré tout tu te sens triste, vide, comme si quelque chose t'empêchait d'avancer.

La fatigue émotionnelle est là, avec cette impression d'être bloquée, de ne plus vraiment savoir comment retrouver l'élan.

Derrière tout ça, il y a aussi une grande peur :

la peur d'être abandonnée, mise de côté, oubliée.



2. L'attachement à Dorian

Une partie très importante de ce que tu vis tourne autour de ton amour pour Dorian.

Tu écris que tu n'arrives pas à mettre de côté cet amour, même si visiblement la relation telle qu'elle est ne te nourrit plus comme tu le souhaiterais.

Cet attachement est profond, presque viscéral.

Il y a à la fois :

- le manque de lui
- l'espoir d'un retour "miracle" avec une prise de conscience de sa part
- et la douleur de ne pas vivre aujourd'hui la relation dont tu as besoin

Tu rêves d'une relation où il reviendrait avec plus de conscience, plus d'écoute, plus de compréhension.

Une relation basée sur la complicité, la confiance, le dialogue, la fidélité. Pour l'instant, ce décalage entre ce que tu vis et ce que tu désires nourrit le vide, la tristesse et cette impression de tourner en rond.

3. Les blessures plus profondes

Tu indiques plusieurs expériences marquantes de ton histoire :

- avoir dû être forte très tôt
- avoir vécu des trahisons ou mensonges importants
- avoir été rabaissée ou comparée aux autres

Ces vécus peuvent laisser des traces comme :

- croire, au fond, qu'on doit "tenir" pour tout le monde
- minimiser ce qu'on ressent pour ne pas déranger
- douter de sa valeur quand l'autre s'éloigne, ment ou trahit
- intérioriser l'idée qu'on est "moins bien que..." ou qu'on n'est jamais assez

Ce passé peut renforcer aujourd'hui la peur d'être abandonnée et le besoin de garder un lien, même quand ce lien fait souffrir.

Il nourrit aussi cette fatigue émotionnelle qui te donne parfois envie de juste dormir, comme si c'était la seule façon de mettre sur pause ce que tu ressens.



Tu 4. Ce que tu souhaites transformer

Au fond, ce que tu désires est très clair.

Dans ta version de toi libérée, tu te vois :

- avec une vraie joie de vivre
- le sourire retrouvé
- bien dans ta peau et dans ta tête

La phrase que tu aimerais vraiment pouvoir dire un jour, au fond de toi, c'est :
« Je me sens heureuse. »

Tu ne cherches pas seulement à "moins souffrir".

Tu aimerais retrouver une vie intérieure plus lumineuse, plus simple, où l'amour ne rime plus avec manque, vide et peur.



5. Ce que la Méthode Résonance Subconsciente va travailler pour toi

Avec la Méthode Résonance Subconsciente, l'intention est de t'aider à :

- apaiser la tristesse, le manque et le vide
- relâcher peu à peu la peur d'être laissée de côté
- alléger l'attachement douloureux à Dorian, pour que l'amour ne soit plus uniquement souffrance ou attente
- reconnecter à tes envies, même petites, même discrètes au début
- reconstruire en toi une base de confiance, de douceur envers toi-même

L'audio d'auto-hypnose va parler à la partie de toi qui est épuisée, qui veut "juste dormir", pour l'aider à se reposer autrement : en déposant la charge émotionnelle, en laissant circuler de nouveau un peu de lumière, de couleurs, de désir de vivre.

Katia